



## EKSISTENSI MENDAHULUI ESENSI: TELAAH FILOSOFIS PEMIKIRAN JEAN-PAUL SARTRE DAN IMPLIKASINYA BAGI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

Al Halik<sup>1</sup> Taufik Agung Pranowo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>UIN Jurai Siwo Lampung, Indonesia, <sup>2</sup>Universitas PGRI Yogyakarta, Indonesia



[alhalik@metrouniv.ac.id](mailto:alhalik@metrouniv.ac.id)

### Abstract

#### ARTICLE INFO

*Article history:*

Received

03-October-2025

Revised

28-October-2025

Accepted

30-October- 2025

This article explores the philosophical thought of Jean-Paul Sartre and its implications for the development of Islamic Guidance and Counseling (BKI). Sartre's central principle, "existence precedes essence," asserts that human beings first exist and then define themselves through freedom, choice, and responsibility. Using a hermeneutic-philosophical approach based on Sartre's major works, this study examines his key ideas freedom, authenticity, responsibility, and meaning-making—and interprets their relevance to the Islamic counseling framework. The findings reveal that Sartre's existential concepts can enrich BKI by strengthening its reflective and humanistic dimensions. Freedom, within an Islamic perspective, is understood as *ikhtiyar* (free will within the boundaries of Sharia), responsibility as *taklif* (moral accountability before Allah), and the search for meaning as an act of servitude (*'ubūdiyyah*). Thus, Sartre's philosophy serves not as a theological doctrine but as a reflective lens to bridge the philosophical gap in BKI, helping counselors guide clients toward self-awareness, moral responsibility, and spiritually meaningful living. This integrative reflection allows BKI to evolve from a moral-spiritual framework into a holistic practice that nurtures authentic, responsible, and faith-oriented human existence.

**Keywords:** *Existence; Jean-Paul Sartre; Existentialism; Freedom and Responsibility; Meaning; Islamic Guidance and Counseling*

Published by  
Website



CV. Creative Tugu Pena

<https://attractivejournal.com/index.php/bais>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

@ 2025 (alhalik)

### PENDAHULUAN

Filsafat sejak lama menjadi fondasi untuk memahami hakikat manusia dan arah kehidupannya. Salah satu aliran yang memberikan pengaruh besar terhadap pemikiran modern adalah eksistensialisme, yang menekankan tema kebebasan, tanggung jawab, dan pencarian makna hidup (Wardle, 2016). Eksistensialisme, yang berkembang pada akhir abad ke-19 hingga abad ke-20, berfokus pada pengalaman individual dan absurditas dunia, serta menuntut setiap manusia untuk secara personal mendefinisikan keberadaannya (Aho et al., 2024). Jean-Paul Sartre sebagai tokoh sentral aliran ini menegaskan prinsip fundamental "eksistensi mendahului esensi", yakni bahwa manusia tidak ditentukan oleh kodrat bawaan, melainkan membentuk dirinya melalui pilihan dan tindakan (Sartre, 2007, 2021a). Pernyataannya yang terkenal, "man is nothing else but what he makes of himself", menggambarkan bahwa setiap individu bebas dan bertanggung jawab atas makna hidupnya

sendiri (Mueller & Sartre, 1996).

Pemikiran Sartre dalam konteks pendidikan dan bimbingan konseling memiliki relevansi yang sangat kuat. Konseling bukan sekadar proses teknis untuk menyelesaikan masalah psikologis, tetapi juga bagian eksistensial di mana individu diajak mengenali diri, menghadapi kecemasan, dan membangun kehidupan yang otentik. Konsep kebebasan Sartre menekankan bahwa manusia selalu memiliki pilihan, sementara tanggung jawab mengingatkan bahwa setiap konsekuensi adalah bagian dari otoritas diri sendiri (Valco & Charles, 2024). Lebih jauh, gagasan penciptaan makna melalui tindakan aktual membuka jalan bagi konseling eksistensial untuk membantu klien menemukan arah dan tujuan hidup yang konsisten dengan nilai-nilai pribadinya (Pashak et al., 2023). Dengan demikian, filsafat Sartre memperluas peran konseling dari sekadar pemecahan masalah menuju pendampingan yang berorientasi pada kebebasan, makna, dan otentisitas.

Namun, dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), kebebasan manusia tidaklah mutlak sebagaimana digambarkan dalam eksistensialisme Barat. Islam memandang kebebasan sebagai amanah yang harus dijalankan dalam bingkai tauhid dan tanggung jawab moral kepada Allah SWT (taklif) (Rassool, 2024). Setiap pilihan manusia tidak hanya memiliki konsekuensi psikologis dan sosial, tetapi juga dimensi spiritual dan eskatologis (akhirat). Dalam konteks ini, prinsip Sartre tentang tanggung jawab pribadi dapat diperkaya melalui konsep Islam tentang ikhtiyar (usaha bebas dalam batas syariat), fitrah (potensi ilahi dalam diri manusia), dan murāqabah (kesadaran akan pengawasan Allah) (Hanna, 2011; Isgandarova, 2024). Integrasi nilai-nilai ini menjadikan konseling tidak hanya bertujuan untuk mencapai kehidupan yang otentik secara eksistensial, tetapi juga otentik secara spiritual, yakni keselarasan antara kehendak bebas manusia dengan kehendak ilahi (Othman & Mohamad, 2019).

Konteks keilmuan bimbingan dan konseling, persoalan mendasar yang terus menjadi perhatian ialah bagaimana memahami manusia secara utuh sebagai makhluk yang bebas, bertanggung jawab, sekaligus memiliki dimensi spiritual. Selama ini, banyak pendekatan konseling yang menitikberatkan pada aspek teknis dan psikologis semata, sehingga dimensi filosofis dan eksistensial manusia sering terabaikan. Padahal, konseling sejatinya tidak hanya bertujuan mengatasi gangguan perilaku atau emosi, tetapi juga membantu individu menemukan makna, tujuan hidup, dan orientasi nilai yang lebih dalam (Rassool, 2024). Dalam konteks Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), kebutuhan ini menjadi semakin penting karena krisis makna hidup juga menyentuh aspek spiritual umat terlihat dari meningkatnya fenomena religius, kekosongan batin, dan kehilangan arah hidup di tengah modernitas (Abdullah & Mazahir, 2021).

Kajian terkait integrasi filsafat Sartre ke dalam praktik bimbingan dan konseling Islam belum terlalu meluas, terutama dalam konteks Indonesia. Penelitian konseling lebih banyak berfokus pada pendekatan psikologis atau teknis, sementara dimensi reflektif-filosofis masih kurang mendapat tempat (Sunarso, 2010; Tambunan, 2016). Padahal, tantangan modern seperti alienasi (keterasingan diri), kecemasan eksistensial, dan krisis makna semakin menuntut pendekatan konseling yang lebih humanistik, reflektif, dan kontekstual (Pawlett-Howell, 2025). Penelitian-penelitian mutakhir juga menunjukkan bahwa eksistensialisme memberi fondasi kokoh bagi pengembangan psikoterapi yang mampu mengatasi isu mendasar seperti kebebasan, isolasi, kematian, dan makna hidup (Terao & Satoh, 2022). Kesenjangan inilah yang perlu dijematani agar Bimbingan dan Konseling Islam mampu menjawab kebutuhan eksistensial dan spiritual individu di tengah dinamika sosial budaya dan religius yang semakin kompleks.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pemikiran Jean-Paul Sartre mengenai eksistensi, kebebasan, dan tanggung jawab, serta mengekspresikan implikasinya dalam konteks Bimbingan dan Konseling Islam (BKI). Telaah filosofis ini diharapkan dapat mengungkap bagaimana gagasan Sartre tentang eksistensi dan kebebasan dapat dijadikan landasan konseptual reflektif dalam mengembangkan pendekatan konseling Islam yang lebih kontekstual, humanistik, dan spiritual. Melalui perspektif ini, kebebasan manusia tidak dipahami sebagai kemandirian mutlak dari Tuhan, tetapi sebagai ruang kesadaran dan tanggung jawab untuk memilih dan bertindak dalam koridor tauhid serta nilai-nilai syariat.

Tulisan ini diharapkan memberi manfaat teoretis dan praktis bagi pengembangan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI). Secara teoretis, kajian ini memperkaya wacana filsafat konseling Islam melalui dialog antara pemikiran eksistensial Sartre dan paradigma Islam tentang kebebasan, tanggung jawab, serta makna hidup, sehingga melahirkan pemahaman seimbang antara kebebasan eksistensial dan kepatuhan spiritual (Aho et al., 2024). Secara praktis, temuan ini menjadi pedoman bagi konselor Islam dalam membantu klien memahami makna hidup sebagai bentuk penghambaan kepada Allah, menumbuhkan kesadaran diri (*murāqabah*), mengelola kebebasan secara bertanggung jawab (*ikhtiyar*), dan membangun eksistensi yang otentik serta selaras dengan nilai iman, takwa, dan tujuan pembentukan kepribadian paripurna (*insān kāmil*).

## **METODE PENELITIAN**

Artikel ini menggunakan jenis studi pustaka (*library research*), yakni dengan menelaah berbagai sumber literatur yang relevan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai pemikiran Jean-Paul Sartre dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling. Studi pustaka dipilih karena topik yang dikaji bersifat filosofis, sehingga analisis diarahkan pada gagasan, konsep, dan teks-teks primer maupun sekunder yang berhubungan dengan eksistensialisme Sartre (Creswell & Creswell, 2018). Sumber utama penelitian ini adalah karya-karya Jean-Paul Sartre, seperti *Being and Nothingness* (1943/2021) dan *Existentialism is a Humanism* (1946/2007), yang menjadi fondasi utama dalam memahami gagasan “eksistensi mendahului esensi.” Sumber sekunder meliputi buku dan artikel ilmiah mutakhir yang relevan, antara lain: *The Routledge Handbook of Contemporary Existentialism* (Aho et al., 2024), *Embrace Subjectivity: Existentially-Informed Clinical Psychological Science, Practice, and Teaching* (Pashak et al., 2023), serta *Freedom and Responsibility in Jean-Paul Sartre’s Existentialist Philosophy* (Valco & Charles, 2024). Untuk memperkaya konteks keislaman, digunakan pula literatur seperti *Islamic Counselling: An Introduction to Theory and Practice* (Rassool, 2024), (Othman & Mohamad, 2019), serta (Hanin Hamjah & Mat Akhir, 2014) yang menyoroti relasi antara kebebasan, tanggung jawab, dan nilai spiritual dalam konseling Islam.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan pendekatan hermeneutik-filosofis, yaitu metode interpretasi teks yang bertujuan menggali makna mendalam dari pemikiran Sartre, sekaligus menempatkannya dalam konteks praktik bimbingan dan konseling. Dilakukan melalui beberapa tahap: Pengumpulan data literatur dengan memilih karya primer dan sekunder yang relevan dengan tema penelitian. Reduksi dan kategorisasi konsep yaitu mengidentifikasi gagasan inti Sartre (eksistensi, kebebasan, tanggung jawab, penciptaan makna). Analisis interpretatif konsep-konsep tersebut dalam kerangka filsafat

eksistensial. Dilanjutkan dengan sintesis aplikatif yaitu menghubungkan temuan filosofis dengan implikasi praktis bagi bimbingan dan konseling. Metode ini tidak hanya menelaah gagasan Sartre secara konseptual, tetapi juga mengonstruksi relevansi praktisnya dalam dunia konseling, sehingga dapat memberikan kontribusi baik pada pengembangan teori maupun praktik layanan konseling yang lebih humanistik dan reflektif. Validasi data dilakukan melalui triangulasi sumber dan konfirmasi konseptual, yakni dengan membandingkan hasil interpretasi antar-sumber primer dan sekunder serta menyesuaikannya dengan pandangan pakar filsafat eksistensial dan konseling Islam untuk memastikan konsistensi makna dan keandalan interpretasi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Biografi Jean-Paul Sartre**

Jean-Paul Sartre (1905–1980) adalah filsuf, penulis, dan aktivis politik Prancis yang dikenal luas sebagai tokoh sentral eksistensialisme abad ke-20. Ia sering disebut sebagai “bapak eksistensialisme modern” karena kontribusinya dalam menekankan kebebasan, tanggung jawab, dan pencarian makna hidup sebagai inti keberadaan manusia (Flynn, 2014). Sartre tidak hanya menghasilkan karya filosofis, tetapi juga menulis novel, drama, dan biografi, yang semuanya mengekspresikan kepeduliannya terhadap kondisi manusia.

Lahir di Paris pada 21 Juni 1905, Sartre kehilangan ayahnya sejak kecil dan dibesarkan oleh ibunya, Anne-Marie. Pendidikan awalnya yang kuat dalam bidang sastra dan filsafat membentuk dasar intelektualnya. Saat menempuh pendidikan di *École Normale Supérieure*, Sartre berkenalan dengan Simone de Beauvoir, yang kemudian menjadi rekan intelektual sekaligus pendamping hidupnya (Flynn, 2014). Pada masa studinya, Sartre dipengaruhi oleh fenomenologi Edmund Husserl dan pemikiran Martin Heidegger, khususnya konsep intensionalitas kesadaran yang kelak membentuk fondasi karya-karya filosofisnya (Tambunan, 2016).

Karya Sartre yang paling monumental adalah *Being and Nothingness* (*L'Être et le Néant*, 1943), yang dianggap sebagai magnum opus dalam filsafat eksistensial. Dalam karya ini, Sartre menegaskan bahwa “eksistensi mendahului esensi”, yaitu bahwa manusia pertamanya ada, kemudian menentukan dirinya melalui pilihan dan tindakan (Sartre, 2021b). Ia juga memperkenalkan konsep-konsep kunci seperti *bad faith* (*mauvaise foi*) dan autentisitas, yang menjelaskan bagaimana manusia sering menghindari kebebasan dengan menipu diri sendiri, serta pentingnya hidup selaras dengan kebebasan sejati (Valco & Charles, 2024). Karya-karya lain seperti *Critique of Dialectical Reason* dan novel *La Nausée* (1938) menegaskan komitmennya untuk mengeksplorasi kebebasan, tanggung jawab, dan absurditas kehidupan.

Selain karya filosofis, Sartre juga aktif dalam ranah politik. Ia menolak Hadiah Nobel Sastra pada tahun 1964, dengan alasan tidak ingin terikat pada lembaga mana pun, menunjukkan konsistensinya untuk hidup otentik sesuai dengan prinsip eksistensialisme (Flynn, 2014). Sartre juga vokal dalam mengkritik kolonialisme, mendukung gerakan kemerdekaan Aljazair, menentang perang Vietnam, dan membela hak-hak mahasiswa dalam gerakan protes 1968 (Wardle, 2016).

Warisan Sartre melampaui filsafat. Pemikirannya telah memengaruhi sastra, politik, teologi, hingga psikologi, termasuk lahirnya terapi eksistensial dalam psikologi klinis (Betschart & Werner, 2020). Hingga kini, gagasan Sartre mengenai kebebasan, tanggung jawab, dan autentisitas terus menjadi rujukan penting dalam diskusi tentang eksistensi manusia dan praktik bimbingan serta konseling.

## **Pemikiran Jean-Paul Sartre: Ontologi, Epistemologi, dan Aksiologi**

Jean-Paul Sartre merupakan salah satu tokoh utama filsafat abad ke-20 yang dikenal luas berkat kontribusinya dalam eksistensialisme dan fenomenologi. Pemikirannya berpusat pada kebebasan, tanggung jawab, kesadaran, dan penciptaan makna hidup. Melalui karya monumentalnya *Being and Nothingness (L'Être et le Néant, 1943/2022)* (Mueller & Sartre, 1996; Sartre, 2021a), Sartre menegaskan prinsip fundamental bahwa eksistensi manusia tidak ditentukan oleh esensi bawaan, melainkan dibentuk melalui kebebasan dan tindakan. Dengan cara ini, Sartre menolak pandangan tradisional bahwa manusia memiliki kodrat yang tetap, dan sebaliknya menekankan bahwa manusia adalah proyek yang terus-menerus terbentuk dalam proses menjadi.

### **Ontologi: Eksistensi Mendahului Esensi**

Dalam kerangka ontologis, Sartre menegaskan pernyataan yang sangat terkenal: *"l'existence précède l'essence"* (eksistensi mendahului esensi) (Sartre, 2007, 2021b), artinya manusia pertama-tama ada, kemudian menentukan siapa dirinya melalui pilihan dan tindakan. Ia menegaskan kembali dengan ungkapan: *"l'homme n'est rien d'autre que ce qu'il se fait"* (manusia tidak lain adalah apa yang ia buat dari dirinya sendiri) (Mueller & Sartre, 1996, p. 22). Pernyataan ini mengandung makna bahwa keberadaan manusia berbeda secara mendasar dengan benda mati (*en-soi*), sebab manusia adalah makhluk sadar (*pour-soi*) yang terbuka, reflektif, dan bebas membentuk dirinya (Flynn, 2014). Dengan demikian, hakikat manusia bukanlah sesuatu yang statis, melainkan sebuah proyek eksistensial yang selalu dalam proses penciptaan.

### **Epistemologi: Kesadaran dan Fenomenologi**

Sartre juga mengembangkan epistemologi yang sangat dipengaruhi oleh fenomenologi Edmund Husserl. Ia menekankan bahwa kesadaran selalu bersifat intensional (*intentionnalité*), yakni selalu mengarah pada sesuatu. Dalam hal ini, Sartre menolak pandangan bahwa kesadaran bersifat pasif atau sekadar menerima informasi. Sebaliknya, ia menyatakan: *"La conscience n'est pas un vase vide mais un projet"* (Kesadaran bukanlah bejana kosong, melainkan sebuah proyek) (Mueller & Sartre, 1996; Sartre, 2021a, 2021b). Dengan kata lain, kesadaran manusia selalu aktif, berperan dalam memberi makna, menafsirkan pengalaman, dan membangun pengetahuan.

Implikasinya, pengetahuan menurut Sartre tidak hanya berupa data objektif-empiris, tetapi juga hasil dari keterlibatan subjektif manusia. Kesadaran-diri (*conscience de soi*) memungkinkan individu melakukan refleksi dan penilaian, sehingga pemahaman manusia terhadap dunia tidak pernah netral, melainkan dipengaruhi oleh kebebasan dan pengalaman hidupnya (Wardle, 2016). Epistemologi ini menunjukkan bahwa manusia bukan sekadar objek pengetahuan, melainkan juga subjek yang aktif dalam menciptakan makna realitas.

### **Aksiologi: Nilai, Kebebasan, dan Tanggung Jawab**

Dari sisi aksiologi, Sartre menolak gagasan bahwa nilai moral berasal dari entitas eksternal, seperti Tuhan, kodrat, atau hukum moral universal. Ia menekankan bahwa nilai diciptakan manusia melalui kebebasan bertindak. Hal ini ditegaskan melalui pernyataannya: *"si vraiment l'existence précède l'essence, l'homme est responsable de ce qu'il est:"* (jika benar eksistensi mendahului esensi, maka manusia bertanggung jawab atas dirinya sendiri) (Mueller & Sartre, 1996, p. 21). Dengan demikian, setiap tindakan manusia bukan hanya ekspresi kebebasan, tetapi juga mengandung tanggung jawab moral yang tidak bisa dialihkan kepada pihak luar.

Lebih jauh, Sartre menegaskan: *"l'homme est libre, l'homme est liberté"* (manusia itu bebas, manusia itu adalah kebebasan itu sendiri) (Mueller & Sartre, 1996, p. 36). Kebebasan ini bersifat mutlak, bahkan pilihan untuk tidak memilih tetap merupakan bentuk pilihan. Oleh karena itu, Sartre menyebut kondisi manusia sebagai *"l'homme est condamné à être libre"* (manusia dikutuk untuk bebas) (Sartre, 2007). Konsekuensinya, kebebasan yang dimiliki

manusia senantiasa menuntut pertanggungjawaban. Optimisme Sartre tampak dalam pernyataannya: “*il n’y a pas de doctrine plus optimiste, puisque le destin de l’homme est en lui-même*” (tidak ada doktrin yang lebih optimis, karena takdir manusia ada di dalam dirinya sendiri) (Mueller & Sartre, 1996, p. 62). Hal ini menegaskan bahwa masa depan manusia tidak ditentukan oleh faktor luar, melainkan oleh tindakannya di masa kini.

Pemikiran Sartre tentang hakikat manusia berpijak pada tiga pilar utama. Secara ontologis, manusia adalah makhluk yang eksistensinya mendahului esensi, selalu membentuk dirinya dalam kebebasan. Secara epistemologis, manusia adalah subjek sadar yang aktif, menafsirkan realitas, dan membangun pengetahuan melalui kebebasan. Secara aksiologis, manusia menciptakan nilai melalui tindakan, dan kebebasan itu membawa konsekuensi berupa tanggung jawab moral. Warisan Sartre tidak hanya memengaruhi filsafat modern, tetapi juga memberi kontribusi pada sastra, politik, psikologi, dan praktik konseling eksistensial. Seperti ditegaskan Engels (2019), filsafat Sartre mengajak manusia untuk hidup secara autentik: menerima kebebasan, menciptakan nilai, serta bertanggung jawab atas pilihan-pilihan hidupnya. Dengan demikian, filsafat Sartre bukan hanya doktrin teoritis, tetapi juga ajakan praktis untuk hidup otentik dalam dunia yang tanpa makna bawaan.

### **Implikasi Pemikiran Jean-Paul Sartre dalam Bimbingan dan Konseling Islam**

Pembahasan ini menempatkan gagasan pokok Sartre; kebebasan, tanggung jawab, *bad faith*, keotentikan, dan intersubjektivitas sebagai lensa analitis bagi tujuan dan praktik Bimbingan dan Konseling Islam (BKI). Dalam bingkai filsafat pendidikan, praktik BKI tidak sekadar transmisi pengetahuan atau remediasi gejala, melainkan ruang pembentukan subjek yang sadar akan kebebasan, nilai, dan konsekuensinya (Knight, 1982 dalam (Sunarso, 2010). Prinsip Sartre “*eksistensi mendahului esensi*” mengimplikasikan bahwa konseli dipahami sebagai pelaku (*agent*) yang sedang membentuk esensinya melalui pilihan; karena itu, layanan BKI perlu menggeser fokus dari sekadar penyesuaian menuju **pemberdayaan pengambilan keputusan yang otentik dan bertanggung jawab secara moral dan spiritual** (Sartre, 2007).

#### **1. Kebebasan dan Tanggung Jawab: Menggeser dari Determinisme ke Agensi**

Bagi Sartre, manusia adalah kebebasan “*l’homme est libre, l’homme est liberté*” dan karena itu bertanggung jawab atas apa yang ia jadikan dari dirinya (*l’homme est responsable de ce qu’il est*) (Mueller & Sartre, 1996). Dalam konteks **BKI**, kebebasan ini tidak bersifat mutlak, melainkan berada dalam bingkai **tauhid dan taklif**, yakni kesadaran bahwa setiap pilihan manusia merupakan bentuk pertanggungjawaban kepada Allah SWT. Di ruang konseling, asas ini menuntut strategi kerja yang menumbuhkan kesadaran ruang pilih sekaligus komitmen spiritual terhadap konsekuensi. Konselor Islam dapat memfasilitasi pergeseran posisi dari narasi deterministik (“saya terpaksa...”) menuju narasi agensial (“saya memilih karena Allah memberi akal dan kehendak”) melalui klarifikasi nilai, penetapan tujuan hidup bernilai ibadah, dan kontrak tindak lanjut yang selaras dengan prinsip *ikhtiyar* dan tanggung jawab personal (Hanna, 2011; Rassool, 2024).

Kerja terstruktur yang menghubungkan refleksi dan aksi dapat dilakukan melalui perencanaan tugas yang konsisten, sejalan dengan pandangan Sartre bahwa tindakan merupakan sumber makna hidup (Mueller & Sartre, 1996). Integrasi prinsip eksistensial dengan teknik kognitif-perilaku membantu perubahan yang lebih mendalam karena didukung oleh komitmen nilai dan tanggung jawab pribadi (Crum, 2019).

#### **2. Keotentikan dan *Bad Faith*: Deteksi, Dekonstruksi, dan Re-Authoring**

Sartre menyebut *bad faith* (*mauvaise foi*) sebagai penyangkalan kebebasan melalui kedok peran, kebiasaan, atau “nasib”. Dalam perspektif Islam, kondisi ini mirip dengan sikap **lalai** (**ghaflah**), ketika seseorang menolak tanggung jawab moralnya di hadapan Allah. Dalam praktik konseling Islam, konselor membantu konseli mengenali bentuk-bentuk *bad faith* (misalnya menyalahkan takdir atau lingkungan secara mutlak) dan menuntunnya kembali

pada kesadaran spiritual melalui proses refleksi nilai, niat, dan tanggung jawab. Sejalan dengan Pashak et al., (2023) keotentikan dalam konteks BKI bukan hanya kejujuran terhadap diri sendiri, tetapi juga keselarasan antara kehendak pribadi dan kehendak ilahi, sebagaimana prinsip *ikhlas* dan *murāqabah* dalam tradisi Islam. Secara prosedural, sesi konseling diarahkan pada (a) identifikasi nilai inti yang sejalan dengan ajaran Islam, (b) penautan antara nilai, tujuan hidup, dan perilaku yang bernilai ibadah, serta (c) komitmen kecil (*micro-commitments*) yang dapat diuji dalam kehidupan nyata sebagai bentuk latihan tanggung jawab (*taklif*) dan kesadaran spiritual (*murāqabah*) untuk menumbuhkan perubahan yang otentik dan bermakna di hadapan Allah SWT.

### **3. Relasionalitas dan Intersubjektivitas: Dari “Neraka adalah Orang Lain” ke Etika Keterlibatan**

Ungkapan “*L'enfer, c'est les autres*” kerap disalahpahami sebagai penolakan sosial. Dalam kerangka Sartre, tatapan orang lain mengungkap sekaligus menguji cara diri memaknai kebebasannya. Dalam **BKI**, relasi dengan sesama bukan sumber penderitaan, melainkan **amanah ukhuwah** yang menguji kejujuran dan tanggung jawab sosial seorang mukmin (Shuhari et al., 2019). Konseling berbasis nilai Islam menekankan pentingnya *husnuzan* (berprasangka baik) dan *ta'awun* (kerja sama) sebagai bentuk relasi autentik (Hanna, 2011; Rassool, 2024). Dengan demikian, etika eksistensial Sartre tentang keterlibatan dapat disinergikan dengan etika sosial Islam yang menuntun individu menjaga keseimbangan antara kebebasan diri dan penghormatan terhadap kebebasan orang lain (Engels, 2019; Hanna, 2011).

### **4. Makna, Harapan, dan Aksi: Menjembatani *Insight* dan Perubahan**

Sartre menolak gagasan bahwa hidup memiliki makna bawaan, tetapi ia menegaskan optimisme praksis melalui ungkapan “*le destin de l'homme est en lui-même*” (takdir manusia ada di dalam dirinya sendiri) (Mueller & Sartre, 1996; Sartre, 2021a). Dalam **BKI**, penciptaan makna ini diarahkan pada orientasi tauhid, di mana makna hidup ditemukan melalui kesadaran akan tujuan penciptaan manusia sebagai ‘*abd Allah* (hamba Allah) (Rassool, 2024). Proses konseling Islam karenanya tidak hanya menjembatani refleksi menuju perubahan perilaku konkret, tetapi juga menuntun konseli untuk memaknai tindakannya sebagai bentuk ibadah dan tanggung jawab moral.

Konselor membantu klien menafsirkan pengalaman hidup sebagai sumber nilai spiritual, lalu menerjemahkannya dalam langkah aksi yang selaras dengan niat baik (*niyyah shalihah*) dan prinsip amal saleh. Dengan cara ini, konseling tidak hanya membangun keutuhan psikologis, tetapi juga meneguhkan keimanan serta makna hidup yang berakar pada penghambaan kepada Allah SWT (Quackenbush et al., 2016). Karena itu, intervensi konseling Islam dapat dirancang untuk memfasilitasi eksplorasi nilai-nilai inti yang berlandaskan ajaran Islam, perumusan tujuan hidup yang selaras dengan makna penghambaan kepada Allah, serta komitmen pada aksi nyata yang terus dievaluasi melalui refleksi diri dan kesadaran spiritual (*murāqabah*) (Isgandarova, 2024). Dengan cara ini, Bimbingan dan Konseling Islam tidak hanya membantu konseli memahami dirinya, tetapi juga memberdayakannya untuk membangun kehidupan yang bermakna, beriman, dan berorientasi ibadah.

Pemikiran Sartre menawarkan kerangka konseptual yang kaya bagi pengembangan BKI (Tabel 1). Pertama, konsep kebebasan dan tanggung jawab menegaskan pentingnya menggeser konseli dari narasi deterministik menuju kesadaran sebagai makhluk merdeka yang berikhtiar dalam batas syariat dan bertanggung jawab di hadapan Allah SWT. Kedua, gagasan keotentikan dan bad faith memberi perangkat kritis untuk mendeteksi dan merekonstruksi pola penyangkalan kebebasan yang dapat dimaknai sebagai bentuk kelalaian spiritual (*ghafalah*), sekaligus menumbuhkan keikhlasan dan kejujuran diri (*sidq*). Ketiga, dimensi relasionalitas menekankan pentingnya menghadirkan etika keterlibatan yang sejalan dengan prinsip ukhuwah, *ta'awun*, dan saling menghormati kebebasan orang lain dalam bingkai moral Islam. Keempat, optimisme Sartre tentang makna dan aksi menegaskan bahwa konseling Islam harus menghubungkan refleksi diri dengan tindakan nyata yang bernilai ibadah dan membawa

kemaslahatan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip eksistensial ini ke dalam nilai-nilai Islam, layanan BKI dapat berkembang dari sekadar instrumen penyesuaian menuju ruang pemberdayaan spiritual, di mana individu dibimbing untuk hidup lebih otentik, beriman, bertanggung jawab, dan bermakna di hadapan Allah SWT.

Tabel 1. Implikasi Pemikiran Sartre dalam Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Konsep Sartre	Implikasi bagi Konseling Islam	Strategi/Contoh Teknik BKI
Kebebasan & Tanggung Jawab <i>"Thomme est libre, l'homme est liberté"</i> – manusia adalah kebebasan itu sendiri.	Konseli dipahami sebagai makhluk berakal yang diberi kebebasan ( <i>ikhtiyar</i> ) dan tanggung jawab moral ( <i>taklif</i> ) di hadapan Allah SWT. Konselor membantu konseli menyadari ruang pilihnya sebagai amanah, menggeser narasi deterministik ("saya terpaksa...") menjadi narasi agensial yang disertai kesadaran spiritual ("saya memilih dan bertanggung jawab di hadapan Allah").	1) Kontrak tanggung jawab pribadi berbasis nilai Islam (goal-setting bernilai ibadah).2) Klarifikasi nilai dan niat ( <i>niyyah</i> ) untuk tujuan hidup bermakna.3) Eksperimen perilaku dengan refleksi spiritual (evaluasi melalui doa dan <i>murāqabah</i> ).
Keotentikan vs Bad Faith <i>mauvaise foi</i> = menipu diri demi menghindari kebebasan.	<i>Bad faith</i> dipahami sebagai bentuk kelalaian ( <i>ghaflah</i> ) atau penyangkalan terhadap tanggung jawab spiritual. Konselor membantu konseli mengenali pola <i>bad faith</i> (misalnya menyalahkan takdir atau keadaan) dan mengembalikannya pada nilai-nilai keikhlasan ( <i>ikhlas</i> ) dan kejujuran diri ( <i>sidq</i> ) untuk membuat keputusan otentik yang bernilai ibadah.	1) Identifikasi pernyataan <i>bad faith</i> dalam dialog dan <i>reframing</i> dengan nilai-nilai Islam (hikmah, sabar, syukur).2) <i>Micro-commitments</i> realistik sebagai latihan <i>istiqāmah</i> dan tanggung jawab diri.
Relasionalitas dan Intersubjektivitas <i>"L'enfer, c'est les autres"</i> – neraka adalah orang lain.	Dalam BKI, relasi dengan orang lain bukan ancaman kebebasan, melainkan sarana menguji keikhlasan, empati, dan tanggung jawab sosial. Konselor menumbuhkan etika keterlibatan yang berlandaskan <i>ukhuwah</i> , <i>ta'awun</i> , dan penghormatan terhadap martabat sesama.	1) <i>Genogram relasional</i> dengan fokus pada nilai silaturahmi dan peran sosial.2) Latihan komunikasi asertif Islami (jujur, santun, menghargai).3) Diskusi kasus moral dengan pendekatan <i>husnuzan</i> dan tanggung jawab sosial.
Makna,	Konseling Islam membantu	1) <i>Meaning mapping</i>

<b>Konsep Sartre</b>	<b>Implikasi bagi Konseling Islam</b>	<b>Strategi/Contoh Teknik BKI</b>
Harapan, dan Aksi " <i>le destin de l'homme est en lui-même</i> " – nasib manusia ada di dalam dirinya.	konseli menemukan makna hidup sebagai bentuk penghambaan kepada Allah. Refleksi diarahkan untuk memperkuat <i>niyyah</i> , harapan ( <i>raja'</i> ), dan komitmen amal saleh. Perubahan nyata dilihat sebagai bentuk ketaatan dan perwujudan iman dalam tindakan.	dengan menautkan pengalaman hidup ke tujuan spiritual dan ibadah.2) Dialog nilai, niat, dan tindakan harian ( <i>weekly amal plan</i> ).3) Refleksi pasca-aksi melalui doa dan muhasabah.

Pemikiran Sartre menghadirkan fondasi konseptual yang relevan bagi pengembangan (BKI). Prinsip kebebasan, tanggung jawab, keotentikan, relasionalitas, serta makna dan aksi bukan hanya kategori filosofis, melainkan juga kerangka praktis untuk membantu konseli membangun kehidupan yang sadar, berikhtiar dalam batas syariat, dan bermakna secara spiritual. Integrasi prinsip-prinsip eksistensial dengan nilai-nilai Islam memungkinkan konseling berkembang dari fungsi remedial menuju pemberdayaan spiritual, di mana individu dibimbing menjadi pribadi beriman, bertanggung jawab, dan berorientasi ibadah (Othman & Mohamad, 2019). Dengan demikian, filsafat Sartre dapat menjadi titik dialog filosofis untuk memperkaya strategi konseling Islam dalam menghadapi persoalan eksistensial manusia modern di bidang pendidikan maupun sosial.

Pemikiran Jean-Paul Sartre tidak dimaksudkan untuk disamakan atau dijustifikasi dalam kerangka teologi Islam, melainkan dijadikan lensa reflektif untuk memperkaya dimensi filosofis dalam BKI. Eksistensialisme Sartre, dengan penekanannya pada kebebasan, tanggung jawab, dan penciptaan makna, dapat berfungsi sebagai sarana konseptual untuk menjembatani kekosongan reflektif dalam praktik BKI yang sering berfokus pada aspek moral dan spiritual, tetapi kurang menekankan dinamika eksistensial manusia. Dengan mengadopsi pemikiran Sartre secara kritis dan selektif, BKI dapat memperkuat pemahaman tentang manusia sebagai makhluk yang berikhtiar, bertanggung jawab, dan mencari makna hidup dalam koridor tauhid. Filsafat Sartre bukan menjadi sumber nilai, tetapi menjadi pendukung epistemologis yang membantu memperdalam kesadaran reflektif dan memperluas horizon humanistik dalam pelayanan konseling Islam.

Artikel ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian ini bersifat konseptual dan berfokus pada analisis filosofis terhadap karya-karya Sartre serta literatur pendukung, sehingga implikasinya terhadap BKI masih bersifat teoretis. Kedua, pembahasan belum mencakup perbandingan dengan pemikir eksistensial lain seperti Heidegger atau Viktor Frankl yang dapat memperkaya perspektif makna dan kebebasan dalam bingkai spiritual. Ketiga, kontekstualisasi gagasan Sartre dalam praktik BKI di Indonesia masih awal dan memerlukan pengujian lapangan.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan studi empiris atau model intervensi BKI berbasis eksistensial, khususnya dalam konteks pendidikan dan perguruan tinggi Islam. Kajian komparatif antara eksistensialisme Sartre dan nilai-nilai Islam, seperti ikhtiyar, taklif, dan murāqabah, juga dapat memperkuat fondasi konseptual BKI. Selain itu, integrasi pemikiran Sartre dengan model konseling berbasis budaya dan spiritual lokal akan

memperkaya relevansi dan efektivitas praktik BKI dalam menjawab tantangan kemanusiaan modern.

## **KESIMPULAN**

Pemikiran Jean-Paul Sartre dengan prinsip “eksistensi mendahului esensi” memberikan implikasi reflektif yang signifikan bagi pengembangan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI). Gagasan Sartre tentang kebebasan, tanggung jawab, keotentikan, dan penciptaan makna membuka ruang kesadaran baru dalam praktik konseling Islam untuk memahami manusia secara lebih utuh—sebagai makhluk yang berikhtiar, berpikir, dan bertanggung jawab di hadapan Allah SWT. Dalam kerangka BKI, kebebasan dimaknai sebagai ikhtiyar dalam batas syariat, tanggung jawab sebagai taklif, dan pencarian makna sebagai bentuk penghambaan kepada Allah. Dengan demikian, pemikiran Sartre tidak diposisikan sebagai doktrin teologis, tetapi sebagai lensa filosofis yang memperkaya pendekatan reflektif dan humanistik dalam BKI. Integrasi nilai-nilai eksistensial ini secara kritis dan selektif memperkuat BKI sebagai praktik konseling yang holistik yang tidak hanya menuntun konseli memahami dirinya dan mengatasi masalah psikologis, tetapi juga meneguhkan kesadarannya sebagai hamba Allah yang beriman, bertanggung jawab, dan berkomitmen membangun kehidupan yang otentik, bermakna, dan berorientasi ibadah.

## **REFERENSI**

- Abdullah, M. M. A., & Mazahir, S. M. M. (2021). The Islamic Guidance in Counselling: An Overview. *Jamal Academic Research Journal an Interdisciplinary*, 2(1), 1–18. <https://doi.org/10.46947/jarj21202111>
- Aho, K., Altman, M., & Pedersen, H. (Eds.). (2024). *The Routledge handbook of contemporary existentialism*. Routledge, Taylor & Francis Group.
- Betschart, A., & Werner, J. (2020). *Sartre and the international impact of existentialism*. Palgrave Macmillan.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (Fifth edition)*. Los Angeles: SAGE Publications.
- Crum, J. E. (2019). A Clinical Strategy to Strengthen the Connection Between Cognition, Emotion, and Behavior: From Philosophical Principles to Psychotherapy Practice. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 37(3), 241–250. <https://doi.org/10.1007/s10942-018-0308-4>
- Engels, K. (2019). Ethical Invention in Sartre and Foucault: Courage, Freedom, Transformation. *Foucault Studies*, 1(27), 96–116. <https://doi.org/10.22439/fs.v27i27.5893>
- Flynn, T. R. (2014). *Sartre: A philosophical biography*. Cambridge university press.
- Hanin Hamjah, S., & Mat Akhir, N. S. (2014). Islamic Approach in Counseling. *Journal of Religion and Health*, 53(1), 279–289. <https://doi.org/10.1007/s10943-013-9703-4>
- Hanna, F. J. (2011). Freedom: Toward an Integration of the Counseling Profession. *Counselor Education and Supervision*, 50(6), 362–385. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6978.2011.tb01921.x>
- Isgandarova, N. (2024). *Mindfulness Techniques and Practices in Islamic Psychotherapy: The Power of Muraqabah*. Taylor & Francis.
- Mueller, G., & Sartre, J. P. (1996). *L'Existentialisme est un humanisme*. *Books Abroad*, 21(1), 58.

<https://doi.org/10.2307/40086089>

- Othman, N., & Mohamad, K. 'Azmi. (2019). Applying the Main Concepts of Islamic Psychology to Islamic Counseling. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 9(5), Pages 383-393. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v9-i5/5878>
- Pashak, T. J., Nelson, O. M., Tunstull, M. D., Vanderstelt, B. H., Nichols, D. P., & Hitt, J. M. (2023). Embrace subjectivity: Existentially-informed clinical psychological science, practice, and teaching. *Clinical Psychologist*, 27(1), 4–21. <https://doi.org/10.1080/13284207.2022.2108695>
- Pawlett-Howell, R. (2025). Consciousness, freedom, and responsibility: A pre-reflective, non-positional, and non-localised form of agency. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*. <https://doi.org/10.1007/s11097-025-10077-4>
- Quackenbush, S. W., Lockwood, A. K., & Cyr, T. G. (2016). “And yet your duty is to hope”: The positive psychology of Jean-Paul Sartre. *Theory & Psychology*, 26(3), 360–376. <https://doi.org/10.1177/0959354316641521>
- Rassool, G. H. (2024). *Islāmic Counselling and Psychotherapy: An Introduction to Theory and Practice* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003453413>
- Sartre, J.-P. (2007). *Existentialism is a humanism: Including, a commentary on The stranger (Explication de L'Étranger)* (C. Macomber, Trans.). Yale University Press.
- Sartre, J.-P. (2021a). *Being and Nothingness*. New York: An Imprint of Simon & Schuster, Inc.
- Sartre, J.-P. (2021b). *Being and nothingness: An essay in phenomenological ontology* (S. Richmond, Trans.; First Washington Square Press/Atria paperback edition). Washington Square Press/Atria.
- Shuhari, M. H., Hamat, M. F., Basri, M. N. H., Khairuldin, W. M. K. F. W., Wahab, M. R., Alwi, E. A. Z. E., & Mamat, A. (2019). CONCEPT of al-amanah (trustworthiness) and al-mas'uliyah (responsibility) for human's character from ethical islamic perspective. *Journal of Legal, Ethical and Regulatory Issues*, 22(Special Issue 1), 1–5. Scopus. <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-85077233288&partnerID=40&md5=f207d65352fc798857083bfe1dc78050>
- Sunarso, S. (2010). Mengenal Filsafat Eksistensialisme Jean-Paul Sartre Serta Implementasinya dalam Pendidikan. *Informasi*, 36(1), Article 1. <https://doi.org/10.21831/informasi.v1i1.5659>
- Tambunan, S. F. (2016). Kebebasan Individu Manusia Abad Dua Puluh: Filsafat Eksistensialisme Sartre. *Jurnal Masyarakat Dan Budaya*, 18(2), Article 2. <https://doi.org/10.14203/jmb.v18i2.412>
- Terao, T., & Satoh, M. (2022). The Present State of Existential Interventions Within Palliative Care. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.811612>
- Valco, M. & Charles. (2024). Freedom and Responsibility in Jean-Paul Sartre's Existentialist Philosophy: A Christian Personalist Critique. *Philosophia: International Journal of Philosophy*, 25(1). <https://doi.org/10.46992/pijp.25.1.a.1>
- Wardle, D. (2016). A contemporary sense of existentialism. *South African Journal of Philosophy*, 35(3), 336–344. <https://doi.org/10.1080/02580136.2016.1209932>